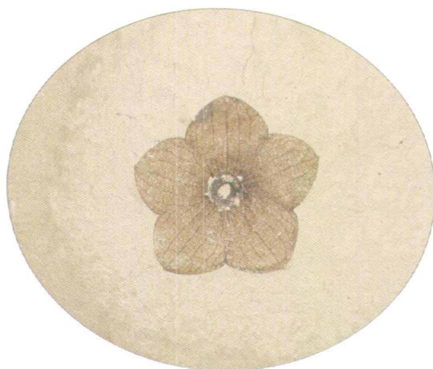
Zensor 81

BLOEI

voorjaar 2018



Rinus Laban
Nijenburg 96
1081GG Amsterdam



zen centrum amsterdam



Redactioneel

Het thema van deze Zensor is bloei. Jacqueline spreekt met Nico over bloei en vergankelijkheid. Het is groot feest in Japan als de kersenbloessems bloeien, ook met een groot besef van vergankelijkheid. Spirituele bloei kan ook ervaren worden als een bevrijdend inzicht, het is er, maar gaat ook weer, het wordt echter nooit vergeten.

"Hoor je de wind?" De oude Ierse Fred vraagt dit aan Remco. Fred geeft Remco geen antwoorden. Zevenentwintig jaar later herinnert Remco zich wat de Ierse wind hem heeft laten zien, zijn zoontje van 8 jaar zit voor hem. Hij is vernoemd naar zijn Australische reisgenoot, de leraar die hij vond terwijl hij op zoek was naar een gelukkige Ier.

"De rups heeft zijn tijd al gehad", zegt een monnik van niks. Bloei is volle ontplooiing, de rups wordt vlinder en transformeert in het verborgene. Dit vindt ook plaats in het mens-dier, ook hij groeit, bloeit en verwelkt. De monnik van niks heeft het allemaal netjes op een rijtje gekregen totdat…

Marlous gluurt stiekum onder de lakens in het boek van Ruby Wax over het temmen van de geest. Dit alles tijdens een retraite in Devon om de Boeddhistische grondslagen van mindfulness te leren. Na de retraite ontmoet zij Ruby in Londen, even krijgt zij het idee dat de retraite een zinloze exercitie was.

Het Haiku hoekje van Harry staat dit keer onder de pruimenbloessems op de berg Yoshino tijdens het bloemkijkfeest Hanami. Ook hier is schoonheid kortstondig en vergankelijk net als de bollenvelden in Hillegom en Lisse, bezongen door Jan Boersstoel "Naar de knoppen".

Last minute to Kyoto. Louis Couperus verlangt de bloeiende kersenbomen te zien in Kyoto, terwijl hij ziek op bed ligt in de haven van Kobe. Gelukkig herstelt hij van zijn griepje en arriveert in Kyoto. De grote weg is niet moeilijk te gaan voor hem die geen voor- of afkeur kent, de kleine weg gaat misschien iets sneller naar de kersenbloesems. Malous neemt een last minute.

May we exist in muddy waters. Peter beschrijft zijn verlangen om zijn ware eigenwaarde te realiseren zoals een lotus bloeit in het modderige water. Wat is er mis met de Dharma waardoor het overal zo'n puinhoop is? Wat een uitstekende vraag aan Tich Nath Han gesteld, helaas het antwoord is Peter vergeten. Hij vermoedt wel dat het antwoord dichter bij is dan hij denkt.

Uit het lied van pijn en verlangen, het Hooglied van Marianka, bloeit de Pastinaaksoep. Ondanks een nare valpartij en niet uitgesloten dat zij sjans heeft. Wel serveren in mooie kommen!

Toch fijn dat er weer een mooie zensor is, dank aan allen die zich hiervoor ingezet hebben. Het thema voor de zomerzensor is nog niet ontloken. We laten jullie dit zo spoedig mogelijk weten!

Gassho, Egbert



Wat de distel beleefde. Tekening; L. Frohlich.

Inhoud

In mijn leven heeft de kersenbloesem heel vaak gebloeid.

Bloei, zen en Japan – drie woorden die onvermijdelijk leiden naar de kersenbloesem, die de Japanse natuur elk voorjaar in een sprookjesachtige gloed zet. 'Het weer is van grote invloed op het tijdstip dat de bloesems openbarsten', vertelt Niko, die het fenomeen zelf mocht aanschouwen. 'Dat is heel spannend: misschien gebeurt het morgen, maar dan blijkt het opeens een koude dag en duurt het weer even. Van het ene op het andere moment zijn ze er. Dan is het groot feest.'

door Jacqueline Oskamp

'De Japanners beleven de natuur heel bewust. Als de kersenbloesems bloeien, neemt iedereen vrij en gaat wandelen en picknicken in het park. Iedereen gaat kijken. Japanners zijn veel meer gericht op de natuur dan westerlingen. Als Amerikanen langer in Japan wonen, krijgen ze dat ook. De kersenbloesem duurt maar even, de vierde of vijfde dag komen de blaadjes alweer naar beneden.'

Bloei en vergankelijkheid zijn nauw met elkaar verbonden?
'Het is feest maar ook verval. Er heerst een levendig besef van vergankelijkheid. Zonder de dood geen bloei en vice versa – die samenhang is er. De bloei heeft dus ook een tragisch aspect: ze is zo mooi en kleurrijk, maar ook zo tijdelijk. Het beeld van de kersenbloesems komt dan ook veel voor in de zenliteratuur.'

Han de Wit, leraar in het Tibetaans boeddhisme, heeft een boek geschreven 'Verborgen bloei'.
'Ja, dat is een mooie titel. Spiritualiteit kun je beschouwen als bloei, groei of ontwikkeling. Maar je moet er meteen bijzeggen: verborgen bloei, want het is aan de buitenkant niet zichtbaar. Het eigene van spiritualiteit is dat het gaat om groei in de geest. Waar groeien we dan in? We groeien een beetje in onze kennis van de traditie,



Amandelbloesem; Vincent van Gogh, 1890.

een beetje in onze zelfkennis, we leren meditatie, na een jaar of tien kun je fysiek wat makkelijker zitten, we kunnen iets vanzelfsprekender aandacht opbrengen, we leren koanstudie – maar dat is allemaal niet te zien aan de buitenkant. Inwendig is er wel iets aan de gang. Ook dat is weer lastig te interpreteren: wat is dat dan precies?

'Je kunt er ook anders naar kijken: spiritueel gezien is er geen groei. Vanuit spiritueel oogpunt is er alleen de volheid van het bestaan. We zijn één. Wat valt daar nog aan te groeien? Zelf geef ik de voorkeur aan die zienswijze. Dat we een beetje groeien, een beetje ouder en misschien klein beetje wijzer worden – dat stelt niet zoveel voor. Maar er is wel degelijk iets in ons wat bloeit. Het is meer aan mij om dat te ontdekken, dan dat ik dat bewust kan ontwikkelen. Ik heb eerder het idee dat je het dan verprutst.'

Kun je de kersenbloesem ook beschouwen als de metafoor voor een moment van inzicht? De perfectie van de verlichting?

'Dat is een mooi beeld. Het overvalt je: je weet dat het eraan zou kunnen komen, maar niet wanneer. De kersenbloesem is een moment van inzicht, waar het gewone leven snel weer overheen gaat. Na drie dagen is het weg en moeten de boodschappen weer gedaan worden, maar het neemt niet weg dat het moment van grote betekenis is. We weten nu dat er zoiets als kersenbloesems bestaat. Dat blijven we ons herinneren.'

Komen die inzichtsvolle momenten in jouw leven veel voor?

'Elke dag! Ik herinner me nog goed de koan mu en vooral de bron van mu tijdens mijn studie bij Genpo. Ik weet zelfs nog waar: op de Tiltenberg in 1984 of 1985. Het inzicht: ik ben de Boeddha. Niet een weten maar een echt inzicht, het kán niet anders. Ik herinner me ook een geweldige zonsondergang op het strand bij Egmond aan Zee, hoe ik geraakt werd door Messiaens opera Saint François d'Assise, een schilderij van Rothko, het gevoel dat de gezangen van de monniken van Chevetogne oproept, het lezen van mystieke teksten bijvoorbeeld van Jan van het Kruis, Teresa van Avila, Simone Weil, Rumi... Het hoeft trouwens allemaal niet zo heftig te zijn: simpel het zien van een boom of de blauwe lucht, een regel uit een gedicht lezen ...

Wat voel je dan?

'Een heel groot geluk, vreugde, dankbaarheid – alles is goed. Alles is goed zoals het is. Je kunt ook zeggen: de zinvolheid van het leven. Een uur later is dat weer weg, maar even weet je 'hier doe ik het voor'. Het geeft een grote zekerheid. Dat dit bestaan van een onovertroffen schoonheid is, inclusief dood, verderf en geweld. Ik kan het zelfs hebben als ik een tekst lees op dit gebied, dan is dat geluksgevoel meteen weer terug. Ik heb geen klagen. In mijn leven heeft de kersenbloesem heel vaak gebloeid. Heel vaak!'





Portret van Pere Tanguy; Vincent van Gogh, 1878.

Vanaf 23 maart 2018 in het Van Gogh Museum:
Van Gogh & Japan.

Into the mystic

Door Remco Pijpers

Januari 1991. Ierland.

"De wind. Hoor je de wind?" fluistert de oude man, bijna 100, na een stilte van een half uur, die een eeuwigheid duurde.

De man en ik zijn in een zijkamer van The Bricks Pub in het Ierse plaatsje Ballyferriter. In deze ruimte brengt de stokoude café-eigenaar zijn pensioen door. We zitten naast elkaar, hij als een wassen beeld, starend in de gaskachel, een groot wit servet op zijn schoot, wachtend op soep. Zijn kleinzoon, de huidige cafébaas, brengt net een kom binnen. Er kringelt kerrie-geur uit op. Intussen denk ik na over zijn vraag. Wanneer de kleinzoon ons verlaat, heb ik alleen nog geen antwoord.

"Bedoelt u de wind buiten?" stamel ik.
Hij doet er het zwijgen toe.
Ik waag een nieuwe, potsierlijke poging.
"Bedoelt u de wind in onze geest?" vraag ik wanhopig.
In het dorp Dingle zei Peggy, in haar winkel gevuld met Pampasgras, me een dag eerder: "Fred Bricks is de oudste mens in deze omgeving. Een wijs mens. Ga naar hem toe."
Ik kom bij hem voor antwoorden. Fred geeft me alleen geen antwoorden, hij hult zich in stilzwijgen. En stelt me een enkele vraag:
"Hoor je de wind?"
Ja, nu hoor ik wind. Een orkaan zelfs, loeiend in de gaskachel.

Ik ben in Ierland omdat het niet goed met me gaat. Het leven duizelt me. Een ander zou in therapie gaan, ik stap in een toestel van Aer Lingus. Met vliegangst notabene.

Ik ben op zoek naar mensen die me antwoord kunnen geven op de vraag hoe de Ieren er in slagen hoopvol en optimistisch te zijn terwijl het er altijd regent. Op mijn walkman klinkt Into the Mystic van Van Morrison, ik prevel de gedichten van William

Butler Yeats, mijn duim omhoog aan de rand van de Ierse snelweg. Ik tel 22 jaar. De ernst hangt als een donkere mantel over mijn schouders.

Na twee weken zoeken, beland ik in The Bricks Pub. Bij Fred, bijna 100 jaar oud.

Maart 2018. Amsterdam.

Pas recent drong het tot me door hoe levensbepalend die Ierse winter voor me is geweest, 27 jaar geleden. Een verborgen bloei schoot toen wortel. Met zazen steken nu de knoppen de kop op.

De trigger? Mijn zoon van 8 jaar. Hij - blonde krullen, grote groene ogen - is er op gebrand Japans te leren. Sinds kort drinkt hij groene thee, Japanse groene thee. Op een dag sloop hij mijn meditatiekamer binnen, waar ik op mijn kussen zat. Behoedzaam nestelde hij zich voor me. Zijn handen vormde hij tot een kommetje. Ik hoorde zijn zachte adem.



Vincent

Met mijn zoon voor me herinnerde ik me plots hoe de wind in Ierland me liet zien.
De Ierse wind kleurde het gras van licht- naar donkergroen, alsof een laken werd weggetrokken.
De wind liet de oranje veren van een blozende roodborst bollen.

Ik herinnerde me Vincent, een week lang mijn Australische reisgenoot. Zijn kop in de storm, een grote grijns op zijn gezicht.
Het plezier waarmee Vincent wind maakte met zijn peddel, petsend op het water in de Dingle Bay, hopend op een signaal terug van Funghi, de dolfijn verdwaald in Ierse wateren.

Ik zocht de gelukkige Ier, ik vond een Australiër. We dronken Guinness in de kroeg. We waren mannen met snorren van schuim. We doolden door de straten van Dublin, we liftten samen naar de oostkust.

The world is full
of magic things,
patiently waiting
for our senses to
grow sharper.

W.B. Yeats

Hij woonde in Ierland een conferentie over taaislijmziekte bij, op zoek naar genezing. Hij bezocht de graven van zijn Ierse voorouders. Doodziek was hij, maar niet depressief te krijgen. Hij liet me zowaar lachen om een blauwtje bij een oogverblindend meisje, dat niets moest hebben van de donkere mantel om mijn schouders. Vincent was mijn leraar, de eerste die me leerde zien.

Vincent ging dood, vijf jaar na onze Ierse reis. Hij werd 28 jaar. En nu zat hier mijn zoon, gegrond in het kussen, als een stekje in vruchtbare aarde. Mijn zoon, levensgenieter, vernoemd naar mijn eerste leraar, van Australische komaf.

“De wind. Hoor je de wind?”
Ik hoorde de vraag opnieuw, maar wist niet meer wie hem stelde - Fred Bricks of zoon. Het deed er ook niet meer toe.



Gluren bij de buren

De mindfulnessretraite..

door Marlous Lazal

Oktober 2013

Op weg naar een mindfulnessretraite voor trainers in Engeland zie ik in de boekwinkel op Schiphol een Engelstalig boek van mijn oude comedy idool Ruby Wax liggen: 'Sane new world, taming the mind.' Dat lijkt me het ideale reisboek voor de komende week. Daarbij werk ik voor de boeddhistische omroep en zou het geweldig zijn als ik Wax in Londen kon spreken over dit boek dat over een paar weken in Nederland zal verschijnen. Helaas heb ik voor mijn vertrek nog geen afspraak met haar kunnen maken.

Eenmaal aangekomen in de Zuid-Engelse provincie Devon, brengt een oude taxi mij over idyllische glooiende landweggetjes naar mijn bestemming. Net als er een beginnend vakantiegevoel opkomt, zegt de chauffeur: 'we're almost there' en wijst naar een somber 19e eeuws grijs klooster boven op de heuvel. Als ik de taxi weer langzaam de heuvel af zie rijden, realiseer ik me dat ik straks totaal ben afgesneden van de buitenwereld. Er mag deze week niet gemaild of gesmst worden en buiten het kantoor van het klooster is er geen internetbereik. Dat lijkt me nu zo ongeveer de hel op aarde. Zeker omdat ik nog wil proberen dat interview in Londen te regelen.

Stout

Hier zal ik dus zeven dagen in in absolute stilte met een groep van zo'n zestig mensen verblijven om me te verdiepen in de boeddhistische grondslagen van de mindfulnessmethode. Dat betekent dat we om kwart over zes gewekt worden, vóór het ontbijt drie kwartier mediteren, in stilte eten en daarna een uur in de tuin werken. Vervolgens doen we weer beurtelings zit en loopmeditatie tot aan de lunch, waarna we weer drie periodes van 45 minuten zitten en lopen tot aan de tea. Ook het avondprogramma bestaat naast een les over boeddhistische psychologie, weer uit meditatie. Om tien uur gaat het licht uit.

Het is niet de bedoeling dat je in deze week boeken leest, laat staan dat je je Iphone gebruikt. Maar er ontstaat al snel de behoefte een beetje stout te zijn, dus dat boek komt toch uit de koffer. Het is tenslotte een boek over mindfulness dus dat zondetje wordt me vast wel vergeven. Met de zaklamp onder de dekens, moet ik mijn best doen om niet schaterlachend uit mijn bed te rollen bij de persoonlijke anecdotes van Ruby Wax. Verder vullen de dagen zich met stilte, discipline en pijn van het urenlang op een wiebelig kussentje zitten. Per persoon is er zo'n anderhalve vierkante meter vloeroppervlak, wat betekent dat degenen voor en achter je op vijftig centimeter afstand zitten.
Mijn buurman aan de voorkant is een kale lange 40'er, die er met zijn leren jas en tatoeages uitziet als een verlopen popmuzikant en mijn buurvrouwtje links lijkt zo te zijn weggelopen uit The Hobbit. Ze draagt haar lange grijze haar in twee vlechten die tot over haar heupen vallen en heeft over een mosgroene, ribfluwelen overgooier, een bruin met oranje gehaakte omslagdoek geknoopt.

Rusteloze geest

Dan klinkt daar het heldere, hoge geluid van een meditatiebel en hebben de drie leraren zich op het podium, vooraan in de zaal geinstalleerd.
"Welcome to Gaia House, my name is Mister Gascon en ik zal deze week een groot deel van de meditaties leiden. We zullen vooral oefenen in de oorspronkelijke technieken van de mindfulness zoals Gautama Boeddha die heeft onderwezen. Uit de vroegste boeddhistische geschriften valt te concluderen wat een praktische en bijzondere psychologische leraar deze Mister Gautama eigenlijk was." Uit de grimas op het gezicht van Mister Gascon, maak ik op dat deze laatste opmerking grappig bedoeld is. Dit kon nog wel eens een lange week gaan worden.

Twee dagen later lees ik in Wax' boek dat ze in Oxford les heeft gehad van dezelfde leraar die hier elke ochtend de meditatie instructie geeft: "now bring your attention to your breath…"
En daar gaat mijn rusteloze geest, mijn niet te stillen honger naar opwinding heeft me onmiddelijk in zijn greep. Als ik nou eens aan hem vraag of hij misschien suggesties heeft voor een ontmoeting met Ruby Wax? Nu mogen we zelfs met de leraren niet spreken, maar je mag wel een briefje met een vraag op het prikbord plaatsen, waarna je eventueel een briefje terug krijgt. Na twee dagen zie ik eindelijk een briefje met

mijn naam hangen. Opgewonden vouw ik het open... 'Maybe you can meet with Ruby. Would mondaymorning at 11 in London be possible?'
Ik breng mijn aandacht eerst maar weer eens naar mijn adem, maar de laatste twee dagen van de retraite lukt het me toch nauwelijks meer mijn gedachten tot rust te brengen.

Londen

Enigszins wereldvreemd stap ik op zondagavond uit op het Londense Paddington Station. De afgelopen zeven dagen heb ik hooguit af en toe een paard voorbij horen komen, dus ik voel me als een soort Alice in Wonderland in de massa drukke en gestresste reizigers.
Als ik Ruby Wax de volgende ochtend bel, merk ik dat ik bijna geen stem meer heb door het lange zwijgen.
Dat, gecombineerd met de nodige zenuwen voor de onvoorspelbaarheid van haar reactie, maken het tot een wat warrig gesprek. Iets in mijn verhaal heeft haar toch getriggerd want anderhalf uur later stapt Ruby Wax van de fiets, met haar T-shirt



Marlous en Ruby Wax. Londen 2013.

binnenstebuiten, voor het indrukwekkende Royal Mandarin hotel waar we hebben afgesproken. We strijken neer op de gigantische banken van de imposante bibliotheek van het hotel. Enigszins gehaast en met zachte stem begint ze aan het gesprek.
"Om mindfulness uit te dragen noem ik het boeddhisme helemaal niet. Ik weet dat het erop gebaseerd is, maar wetenschap is gebaseerd op het zetten van bloedzuigers op mensen en daar heb je het gewoon niet over. Ik denk niet dat mindfulness in het westen erg ver komt als je rept over boeddhisme."

Even krijg ik het idee dat die hele retraite over de boeddhistische pijlers onder mindfulness dan misschien toch een zinloze exercitie is geweest...

In 2016 verscheen van Ruby Wax: Frazzled, waarin ze dieper ingaat op stress.



De bloei van sangha: I have a dream

door Peter Verbogt

Graag leen ik deze fameuze zinsnede van de zeereerwaarde heer King. Ik denk dat hij er ook geen bezwaar tegen heeft dat ik ze hier aanhaal, want zijn droom is mijn droom: dat mensen in vrede kunnen leven op basis van eigenwaarde en wederzijds respect.
Helaas is de realiteit anders, zowel in het groot als in het klein en ik ben niet bij machte om er ook maar iets aan te doen. Zeker in het grote en in het kleine heb ik geen zeggenschap over de reactie van de ander. Ik sta met lege handen, het lot is noodlottig en vrede is een fata morgana. Maar… maar… die droom komt toch ergens vandaan, hoe onwezenlijk ook?

Ik heb de nodige ervaring binnen de wereld van zen. Sinds 1985 wisselen periodes van zeer intensieve beoefening elkaar af met periodes van weinig of geen beoefening. Soms was er zorgeloosheid als ik de zon toeliet om me te warmen, soms stevige zwaarmoedigheid als deze verdween in de duisternis van het wrede en moeizame bestaan. Ondanks mijn inspanningen en niet-inspanningen zie ik geen oplossing.

Wat nu?

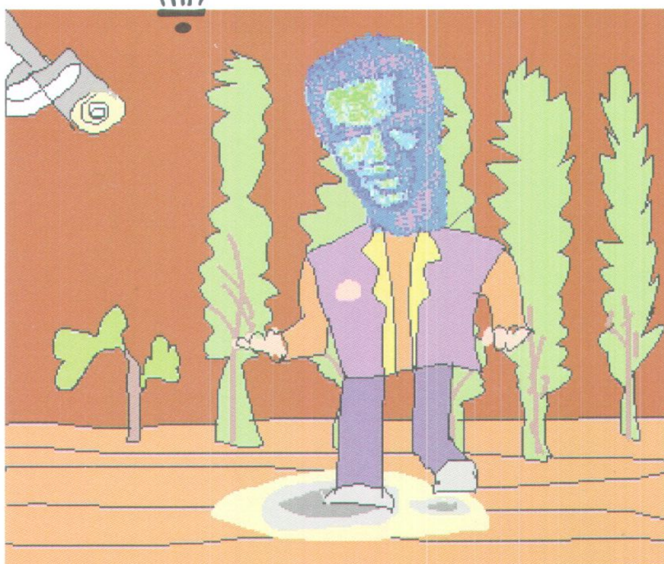
Mijn voornemen niet vergeten.
Mijn voornemen is om mijn ware eigenwaarde te zijn. Mijn ware eigenwaarde is dat dit mensenleven mijn unieke kans om bestaan en niet-bestaan te 'doorgronden', dat dit onuitputtelijk diep is en grenzeloos subtiel.
Dat mijn leven niet mijn privébezit is.
Dat ik tegelijkertijd minuscuul klein ben en onmetelijk groot. Als een wonder zweef ik met grootse eigenschappen van denken en voelen op een bolletje door oneindige ruimte in eeuwige tijd.

Ik snap het niet maar dat is niet zo'n ramp want ik zie wel dat dit zo is. In mij en om mij is iets dat ik niet grijpen kan. Zoals Genpo Roshi het eens vergeleek met het stuk zeep dat je grijpt als je onder de douche staat, hoe harder je knijpt, hoe verder het springt. Iets en ik zijn ongrijpbaar. Dit iets ben ik en ben ik niet. Het is echt waar: gate gate paragate parasamgate.

Ware eigenwaarde ontdekken en zijn doe je niet zomaar. Staan op een bodemloos gat, zonder houvast, is niet eenvoudig. Ook valt het niet mee om te accepteren dat perfectie niet bestaat. Ik heb het geluk gehad dat ik twee vaardige zenleraren mocht ontmoeten: Soten Genpo en Niko Sojun. Beiden delen ruimhartig hun kennis en kunde en onderrichten met hun leven (gelukkig hoeft dit nog niet in de verleden tijd te worden geschreven!). Het bijzondere is dat zij qua karakter haast volledige tegenpolen zijn en toch hetzelfde verkondigen. Niet aflatend spannen zij zich in te wijzen naar het juiste inzicht en met hun leven tonen ze de verraderlijke valkuilen op de weg en dat perfectie niet bestaat. Mij geeft dit grond voor liefdevolle compassie.



Het boeddhisme kent de drie vergiften: hebzucht, haat/jaloezie en onwetendheid/ ontkenning. Ik noem deze onjuiste eigenwaarde en het is niet moeilijk om te zien waartoe deze kunnen leiden. Zij nemen bezit van de mens en zijn egoïsme bloeit oneindig grenzeloos op alle denkbare en ondenkbare manieren. In 1986 had ik het voorrecht een retraite te doen onder leiding van de grote boeddhistische leraar Thich Naht Hanh in een klein groepje van nog geen 20 mensen, voordat hij wereldwijd bekend werd. Ik vroeg hem wat er toch fout gaat in de dharma want het is zo'n puinhoop. Wat hij antwoordde weet ik niet meer want ik was te verguld met mijn goede vraag... Alleen herinner ik me dat hij staande hield dat de fout niet in de dharma zit. Vele jaren heeft me dat gepuzzeld: De dharma kan niet perfect zijn want de ellende wordt alleen maar groter. Maar als de fout niet in de dharma zit, waar zit 'ie dan wel? Zoeken, zoeken en niet vinden. Tot er iets gaat dagen, dat ik de fout misschien te ver van huis zoek. Zoals bij de zoeker in Paulo Coelho's 'De Alchemist', die de gezochte schat onder de dorpel van zijn eigen huis vindt!



Animdanser, door Alex Palmboom

Nu, jaren later en na veel onderricht en veel ervaringen in zenboeddhistische gemeenschappen en met zazen, kan ik zien dat de dharma perfect is en de fout heel nabij. Zielsgelukkig zet ik mijn voortreffelijke kritische denken tussen aanhalingstekens en neem ook mijn rijke enerverende gevoelens met een korreltje zout. En tegelijkertijd koester ik beide want denken en voelen zijn God's geschenken zonder welke ik niet ben.

En zo houd ik mijn focus op mijn voornemen om ware eigenwaarde te zijn. Dit voornemen ondersteun ik in de beoefening van zazen en met de wetenschap dat ik dit niet alleen kan en de hulp nodig heb van medemensen om standvastig mijn voornemen te leven.

Dat de droom moge leven. 'May we exist like a lotus in muddy waters'.



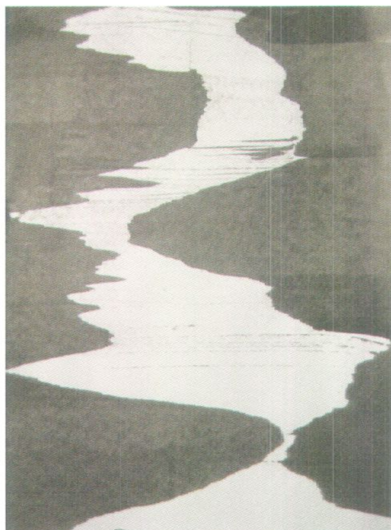
De rups heeft zijn moment al gehad

Door unsui Keiyaku
monnik van niks

'Als je een plant wat minder goed verzorgt, een beetje laat sterven, gaat die bloeien om te overleven.'
Dit werd mij ooit aangeraden, een in de kern gruwelijk advies dat zo ook opgeslagen is in mijn onderbewuste. Je laat een levend wezen ervaren dat je haar leven bedreigd omdat je haar wil zien bloeien!? Stel je hebt een vriendin, vriend, die je graag tot bloei ziet komen...

Bloei, wat is dat eigenlijk? Voor planten is dat wel helder, die dragen bloemen. Maar als het mensdieren betreft? Dan denk ik meer aan 'volle ontplooiing'. Volle, en niet minder! Maar wat is volle? Volgens mij bestaat er geen meetlat om 'volle' te meten. Het kan in ieder geval niet meer zijn dan wat te bereiken is met de inzet van alles wat het betreffende mensdier in zich heeft. De mogelijkheden van dat ene mensdier bepalen de ontplooiing, op dat moment. Elk mensdier is verschillend, dus elke 'volle ontplooiing' is anders. Dat vind ik een fijn zacht beeld.

Tegelijk zie ik er nog geen plaatje bij. Wat denken we eigenlijk te zien bij 'bloei'? Is er sprake van bloei als het mooi is en schittert? Bijvoorbeeld als een orchidee? Of als het mensdier veel levensvreugde uitstraalt? Of kan bloei ook nagenoeg onzichtbaar zijn? Bijvoorbeeld zoals een rups in een cocon zich prepareert op het begin van de transformatie naar een vlinder. Dat kan je zien als een proces van 'volle ontplooiing'. Ik neem aan dat de rups dat van nature doet met alles wat hij in zich heeft, op dat moment. Het wonderlijke uitrollen van de vlinder is de ontplooiing van de vlinder. De rups heeft zijn moment al gehad, nagenoeg buiten beeld en zonder fraai plaatje.


Illustratie: Liddy Vonk

Volle ontplooiing kan ook de suggestie oproepen van een eindstadium. Misschien zelfs van een onveranderlijke situatie. Bloemen verwelken, doch door de bloemzaden of na het opnieuw uitgroeien van de plant kunnen weer andere nieuwe bloemen ontstaan. Een voortdurend proces van groei-bloei-verwelken, groei-bloei-verwelken, enzovoorts. Bij het mensdier is er ook geen sprake van een eeuwigdurende volle ontplooiing. Gelukkig maar. Ik moet er niet aan denken dat er eeuwig een grijns van levensvreugde op mijn gezicht zou staan, als ik de volle ontplooiing al bereik.

Ook het mensdier kent het herhalende proces van groei, volle ontplooiing en verwelken. Alles is vergankelijk, niets onveranderlijk. Wat blijft is het inzicht dat volle ontplooiing mogelijk maakte. Dat huist ergens in het mensdier. En dat kan helpen op een volgend moment, en daarna, en daarna, om dan samen met alles wat je in je hebt, tot een andere volle ontplooiing te komen. Of niet....
Volle ontplooiing is geen doel op zich! Het is een waardevol onderdeel van een proces.

Net als ik denk dat ik met deze woorden een beetje orde brengen in bloei of ontplooiing, dan klopt de werkelijkheid aan de deur, waarin noch ontplooien, noch niet-ontplooien bestaan…



'Breek een kersenboom open en er zijn geen bloemen, maar de lentebries brengt ontelbare bloesems voort!'

Ikkyu Sojun (1394-1481).



Het verlangen en de lente

Door Marlous Lazal

Toen ik jaren geleden, middenin een koude, grijze winter vol sneeuw, maar vooral modder, een nieuw idee moest inleveren voor een radioprogramma voor de boeddhistische omroep, dacht ik maar één ding: lente!
En dan vooral de Japanse lente die gevierd wordt met het Sakurafeest. Hele families zitten met picknickmanden en flessen sake onder de sneeuwende kersenbloesembomen omdat, volgens de mythe, de neerdwarrelende kersenbloesem zorgt voor nieuwe levensenergie.

Ter inspiratie voor de aankondiging van het programma begon ik met plaatjes kijken. Ik vond een closeup van kersenbloesem van onderaf genomen, zodat je als het ware door de rose bloemblaadjes heen de felblauwe lucht zag. Het beeld deed mij bijna duizelen. Het was totaal onvoorstelbaar dat die donkere koude dagen in een totaal dichtgesneeuwd en glibberig Nederland ooit nog voorbij zouden gaan.

Lijden

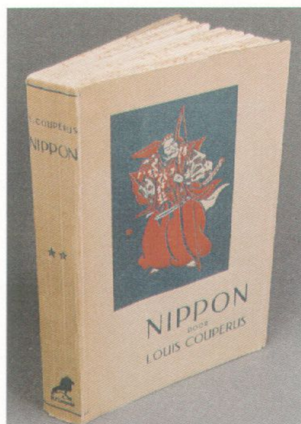
De lente in Japan werd synoniem voor verlangen. Een groot verlangen om niet hier te zijn en nu, maar vooral daar en dan. Ik zat dus enorm te verlangen naar die lente, maar creëerde daarmee ook een bron van lijden. Een fijne uitspraak die ik in dat soort situaties graag mag aanhalen is : 'De grote weg is niet moeilijk voor hen die geen voorkeuren hebben', van de 3e Chinese zenpatriarch Sosan Zenji.
Oppervlakkig gezien kun je deze zin opvatten als aansporing om geen voor- of afkeur te hebben. Denk bijvoorbeeld aan een totaal verregende vakantie, een te lang gebakken peperdure tonijnsteak, een rotopmerking van een collega. En zeg vervolgens: 'De grote weg is niet moeilijk..etc..' Succes gegarandeerd! Men vermoedt een onmetelijke wijsheid en diepe contemplatieve berusting, terwijl jij het volgende moment al kan denken: nou, dan neem ik toch gewoon de kleine weg, dan kom ik er ook wel… (dit nooit zeggen).

Op een dieper niveau ontdekte ik dat het onmogelijk is om zonder voor of afkeur te zijn, maar dat de mate waarop ik lijd te maken heeft met mijn vastklampen aan prettige zaken en verlangens.



Louis Couperus en zijn vrouw in Japan.

"O, als we de kersen
niet in bloei zagen
in het licht der
Rijzende Zon!"



Nippon van Couperus, uitgave 1925.

Couperus

Iemand die het verlangen tot kunst heeft verheven is Louis Couperus. Als er iemand hevig verlangde naar Japanse kersenbloesem, was het Couperus wel. In zijn boek Nippon begint pagina 17 met de volgende verzuchting: 'Weet ge, daarginds gaan de kerseboomen bloeien. Ik meen in Japan. Dat is zoo broos! Dat is met één windvlaag weg! O, als we de kersen niet in bloei zagen in het licht der Rijzende Zon!"
En dan is hij in Japan, maar onderweg naar Kyoto wordt hij ziek in Kobe. 'Van uit mijn bed zag ik Kobe's haven iederen dag in nevel zich veronduidelijken. De koude April-adem aller goden rilde in den kamferboom.
Intusschen had ik een agitatie. De kerseboomen gingen bloeien in Kyoto en ik had eigenlijk er nog geen gezien. Alleen die teêre, bibberende boompjes, rose doorbloesemd de grauwbronzen twijgjes, tegen het oude Boeddhisten-klooster te Nagasaki.'

Het zien van de bloeiende kersenbomen in Kyoto wordt bijna een levensdoel voor Couperus. Als dat het laatste zou zijn dat hij zou zien, voordat hij ongetwijfeld zou bezwijken aan zijn Japanse koorts, zou hij gerust kunnen sterven.

Hij vervolgt: 'En onderwijl lag ik ziek, over de nevelige, rillige haven van Kobe te turen van uit mijn bed en troostte mij de sidderende kamferboom, en ritselde met zijne bladeren aan het raam, dat hij leed en ziek was als ik.'
De bron van zijn lijden lijkt inderdaad uit zijn buitenproportionele verlangen voort te vloeien. 'Ik geloof, dat ik om mijn agitatie om de kersebloesems ziek ben geworden.'

Eind goed al goed want Couperus herstelt gewoon van zijn griepje en arriveert op tijd in Kyoto. Hij schrijft, 35 pagina's verder:
'Wij zijn dan bijtijds voor den Bloeitijd der Kerseboomen. Er gaat iets fabelachtigs uit van de faam dezer Japansche periode, iets dat u agiteert. Kersebloesems zijn zeer broos en bloeien kort. Het is iets efemeers, waarop geen staat is te maken. Ge moet u haasten er bij te zijn.'

Zou er nog een last minute naar Kyoto in de aanbieding zijn?



HOOGLIED

Door Marianka Schep

Ik ben gevallen met mijn nieuwe logge Chinese cityscootertje. Ik stond al stil op de stoep! Ik mag niet meer met mijn oude mopedje in de stad rijden. vanwege milieuvervuiling,Gekneusde ribben nu, pijnlijke ademhaling.
Ik was op weg naar een afspraak in de Oude Kerk met een aardige bedachtzame persoon. Heb ik sjans? God sta mij bij. Heb ik echt geen tijd en ruimte voor.
En toch: Bloed stroomt waar het niet gaan kan. Toch? Echt wel!

Soms laat ik Big Mind en Big Heart (voor wie niet weet wat dat zijn: archetypische absolute vormen in ons bewustzijn, ontwikkeld door Genpo roshi) eens kijken naar deze dame en dan zie ik ze allebei, min (BM) of meer (BH) glimlachen alsof ze menselijk zijn.

Dat eeuwige verlangen en die letterlijke pijn. Al dat menselijke verlangen en het weg willen hebben van die pijn en beperkingen, komen voort uit dezelfde bron. AUW.

Ik werd wakker met dit inzicht vanmorgen. Vooral dat pijn dezelfde wortel heeft als verlangen, raakt me. Ik herinner mij dat mijn man net dood was en ik in zo'n staat van rouw was, zo open, zacht, naakt, leeg, dat het geen pijn deed. Ik wás die staat. Pas later herinnerde ik mij hoe dat was. Er is een tekst van Leonard Cohen: "there is a crack in everything that's how the light gets in".

Diezelfde ochtend kreeg ik op de mail dit gedicht van Hafiz:
Don't surrender your loneliness so quickly.
Let it cut you more deep.
Let it ferment and season you, as few humans
and even divine ingredients, can.

Something missing in my heart tonight
has made my eyes so soft,
my voice so tender,
my need for God absolutely clear.
(Hafiz)

Nu het eeuwige refrein: wat voor soepje kun je bij dit Lied van pijn en verlangen verzinnen?
Het is een heel fijnzinnig pastinaaksoepje geworden met een frisse citroen/peterselie topping, geinspireerd door Hello Fresh.
Zullen we zeggen voor ruim twee personen?

PASTINAAKSOEP MET FRISSE CITROEN/PETERSELIETOPPING

250 gram pastinaak in blokjes
50 gram aardappel in blokjes
1 teen knoflook fijngesneden
1 el roomboter
¾ liter groentenbouillon
½ citroen uitgeperst
1 bosje krulpeterselieblaadjes heel fijn gesneden
2 el extra vierge olijfolie
peper/zout naar smaak.

Verwarm de roomboter in soeppan en bak aardappel en pastinaak 3 minuten op halfhoog vuur.
Voeg knoflook toe en bak nog een minuut mee.
Voeg bouillon toe en laat 15 minuten zacht koken of tot de groenten gaar zijn.
Maak de topping: meng krulpeterselie met olijfolie en 1 el citroen in een kom
Breng op smaak met peper en zout.
Bewaar tot gebruik.
Pureer de soep, voeg wat water toe om te verdunnen en een klein beetje citroensap.
Serveer de soep in mooie kommen (moet!) en besprenkel met peterselie/citroentopping en eventueel wat extra olijfolie.



Haiku hoekje

Kersenbloesem

Door Harry Stein

Het is bijna zo ver. Over enkele dagen gaat in het Zuiden van Japan de Sakura of Japanse Sierkers bloeien. Langzaam trekt de "bloeilijn" van zuid naar noord over de eilanden, om begin mei het uiterste puntje van Hokaido te bereiken. De overweldigende weelde van de kersenbomen duurt slechts één week. Dan zijn de bloesems afgevallen. Schoonheid is vergankelijk.

Voor de Japanners is de bloeiende Sakura aanleiding voor een volksfestijn: Hanami of het bloemenkijkfeest. Massaal trekt men gewapend met picknickmanden, lampions en flessen saké naar de stadsparken om van de bloesems te genieten. En de echte liefhebber reist naar de berg Yoshino, waar in de zeventiende eeuw op de bergkammen zo'n dertigduizend kersenbomen zijn aangeplant.

Ook de haiku-dichters delen de Japanse verering van de kersenbloesems:

Als de gure wind en regen / even afnemen: / de eerste kersenbloesems! (Chora)

De schoonheid van de bloesems doet de dichter soms stilvallen:

'Ah!' zei ik, 'Ah'! / Het was alles wat ik zeggen kon: / kersenbloesem van Yoshino. (Teishitsu)

en door de intensiteit van de ervaring bestaat er alleen nog het hier en nu van de bloesems en de kijker; de 'dit-heid' van de bloesem/kijker:

Een kind dat met open mond / de vallende bloesems aangaapt, / is een Boeddha. (Teishitsu)

Wat krankzinnig… / dit leven… zo!… / onder de kersenbloesems. (Issa)

Toch ontbreekt ook het gezamenlijke gefuif onder de kersenbomen niet:

Onder de kersenbloesems / is niemand echt / vreemd voor de ander. (Issa)

Zelfs de strenge, ascetische Basho zet de bloemetjes buiten:

Onder de kersenbomen, / op de soep, de vissalade, op alles: / bloemblaadjes. (Basho)

Maar hoe feestelijk ook de gelegenheid, het leven trekt zijn eigen plan:

De kersenbloesem bloeit; / ik wil niet doodgaan, / maar deze ziekte… (Raizan)

En als het weer het laat afweten, maakt zo'n kersenboom de boel allen maar naargeestiger.

Overvallen door de avond, / het dak van de herberg lekt; / een druipende kersenboom. (Buson)

Na een week zijn de bomen uitgebloeid. De opwinding en vervoering zijn voorbij en de rust keert weer:

De bloesems zijn gevallen: / onze geest is nu / kalm. (Koyu-ni)

Al stemt het weemoedig dat schoonheid zo korstondig is:

De kersenbloesems / die me zo bevielen / zijn van de aarde verdwenen. (Issa)

Wij Nederlanders hebben geen kersenbloesem traditie, en in de Nederlandse poëzie zijn gedichten over uitbottende kersenbomen op de vingers van één hand te tellen. Maar wél hebben wij natuurlijk onze veelkleurige bollenvelden: Lisse, Hillegom, de Keukenhof… onnavolgbaar bezongen door Jan Boerstoel:

NAAR DE KNOPPEN

Ik heb het niet zo erg op bolgewassen,
gewoon een bosje tulpen gaat nog wel,
maar hele velden vol vervelen snel,
en zeker het bezichtigen 'en masse'.

Zo'n reis per bus langs Hollands lappendeken
met koffie inclusief en samenzang,
als u dat leuk vindt, ga gerust uw gang,
maar ik heb het bij voorbaat al bekeken.

Nou ja, misschien heeft het ermee te maken,
dat ik nog, vaag, weet hoe die krengen smáken.

Het sanghastokje

Naam: Roos Tacken
Zenpraktijk sinds: 2013

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Misschien begon het onbewust allemaal met mijn vader. hij raakte geobsedeerd door de esthetiek van zen en bracht het zelf in praktijk in zijn prachtige tuin. ook de inrichting thuis werd teruggebracht tot eenvoud. een zaadje gezaaid?
Zelf raakte ik in de 80er jaren aan het lezen over boeddhisme en verwante werken. Warom ik me hiertoe aangetrokken voelde, weet ik niet maar het inspireerde enorm. in 1990 las ik voor het eerst een boek van nico en een wens dreef boven om hem een keer te kunnen ontmoeten.

De tijd tikte verder en jaren later, na eerst bij shambala verschillende cursussen gevolgd te hebben, koos ik voor zen. in 2013 startte ik in amsterdam met de introductie bij andré, de big mindcursus bij peter, zitten bij meindert en vervolgens bij nico. want nico was ik niet vergeten en wist dat hij eigenlijk de leraar was waarnaar ik op zoek was. dit alles wil echter niet zeggen dat zen voor mij de enige weg is en er zijn ook andere bronnen die mij inspireren en dan denk ik aan de ervaring van bijvoorbeeld natuur, boeken, kunst en muziek.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Soms met rust en soms met onrust. soms met flarden van gedachten en gevoelens. soms met lichamelijke signalen. soms met geluiden. Soms gericht en soms chaotisch. Uiteindelijk probeer ik steeds weer terug te gaan naar mijn ademhaling en aandacht te richten op wat er dan in mij gebeurt. En zo langzaam stil te worden.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Tegenzin, onrust en afleiding, op het kussen en buiten het kussen. Steeds opnieuw is het de kunst hoe ik mij met deze afweer kan verhouden. Zonder mij erdoor te laten meetrekken of me ertegen te verzetten. Dit geldt ook voor negatieve emoties die mij met hun sterke energie in de tang kunnen houden. Concentratie is hard werken.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Compassie. wij zijn een, ook in dukkha.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?

Zelfgenoegzaamheid (als persoon en als groep). De praktijk van beoefening op het kussen zonder praktisering in het dagelijkse leven. Maar ook zen als 'zoete rijst'.

Wat heeft zen jou gebracht?

Zen pakt mij op, ik laat me raken en kom in beweging. Met vallen en opstaan. Wisselende discipline. Ervarend en onderzoekend. Flitsen van begrijpen. Steeds opnieuw. Het niet weten als drijfveer. Ik realiseer mij wat een opluchting voor mij deze open weg is want zo ervaar ik uitdaging en ruimte om het aan te gaan. Ik hoef aan niets te voldoen en ik mag mezelf zijn. Een houvast mis ik niet want het is oké. Ik ervaar bevrijding dit zo aan te gaan zonder de beklemmende en bekende oordelen van ' je doet het niet goed' en 'het moet anders'. Ik ervaar zen als een voortdurend proces dat handreikingen biedt aan het leren leven van mijn leven. In een flits wordt soms het ingewikkelde helder. Het kan mij een gevoel van blijdschap bezorgen. Ik leer inmiddels te zien dat ik niet bijzonder hoef te zijn om iemand te zijn en ik streef geen verlichting na. Wat ik wel hoop te bereiken, is dat ik steeds meer in harmonie kom, met mijzelf in verbondenheid met anderen.

Zen draagt toe aan een verdieping van mijn (dagelijkse) ervaringen; de fijne maar ook de nare. Juist in moeilijke situaties ontdek ik door de zenbeoefening wat te doen of niet te doen. Soms door mee te bewegen en te laten varen van controle (erg moeilijk). Soms door het stellen van grenzen door bijvoorbeeld voor mijzelf op te komen en te durven staan. Het is het een en het ander. ik kom hiertoe door stil te staan bij wat er feitelijk in mijzelf gebeurt. zo ontdek ik steeds meer de werking van stemming, emoties en gedachten; heen en weer. Ik ben bewustzijn in een lichaam. Het is een klus om mijn denken minder kans te geven zich te voeden met gedachtenspinsels die maken dat iets niet is zoals het is maar een eigen construct fabriceren. Hoe eenvoudig dit klinkt, hoe moeilijk het is om dit te leven. Door te mediteren zijn er momenten dat ik kan ervaren dat achter de onrust de rust ligt. Als een soort van kabbelende golf. Dat in de wacht ligt voor als ik me ervoor openstel en eraan overgeef. Het gaat zoals het gaat. Eb en vloed.

Het thema van deze Zensor is "groei". Wat betekent dat voor jou?

Veel. De potentie tot ontwikkeling geeft hoop en perspectief. Dat uit de modder altijd iets kan groeien. Groei is verandering maar dan niet op hetzelfde nivo maar op een ander nivo.

2018 CHERRY BLOSSOM FORECAST

First forecast announced on January 18, 2018
(All dates for start of flowering)

Sapporo
4/29

Kushiro
5/14

Akita
4/15

Hiroshima
3/26

Kanazawa
4/4

Fukushima
4/4

Kyoto
3/29

Fukuoka
3/22

Tokyo
3/22

Shizuoka
3/24

Nagoya
3/25

Kochi
3/22

OKINAWA

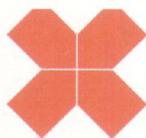
Naha
1/10
*bloomed already

Kagoshima
3/26

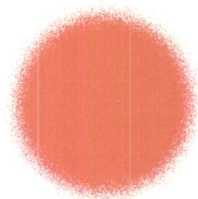
Osaka
3/27

JAPAN
Forward

Source: Weathernews Inc.



Colofon



Redactie

Connie Franssen
Anchorette Koolman
Alfred Marseille
Egbert Gerritsen
Harry Stein
Jacky Demmers
Marlous Lazal

Ontwerp

Anchorette Koolman & Alfred Marseille

Beeld, beeldredactie & opmaak

Jasper Engel
Liddy Vonk
Alex Palmboom

Redactieadres

Egbert Gerritsen
Zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres

Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

Onder de kersenbloesems
is niemand echt
vreemd voor de ander.
(Issa)

